



LÁSKA A VZTAHY 07. 07. 2015

Nevěra je značným zásahem do vztahu. Jak se vyrovnat s nevěrou a jít dál?

Důvody k nevěře mohou být různé. Nevěry se vyskytují v nespokojených vztazích, ale mohou se objevit i v pohodových vztazích, kde motivem k nevěře je...

Je pochopitelné, že i takovéto chování může být pro druhého partnera emočně zraňující. Avšak co s úskalím [patologických žárlivců](#)? Pro takového člověka může být důvodem k žárlivosti i sebemenší a naprosto nevinná záminka.

Proč k nevěře dochází?

Důvody k nevěře mohou být různé. Nevěry se vyskytují v nespokojených vztazích, ale mohou se objevit i v pohodových vztazích, kde motivem k nevěře je třeba jen touha po dobrodružství, důvody sexuální, pracovní, krize z důvodu věku a mnohé další.

Dlouhodobá nespokojenost může být klasickým důvodem k nevěře. Může pramenit z různých podnětů, ať je to nespokojenost s kvalitou komunikace, sexuální nesoulad, přílišné prosazování zájmů jednoho partnera na úkor toho druhého, nebo právě naopak přílišné přizpůsobování se partnerovi. I **žárlivost** může být spouštěčem nevěry.

Prevence nevěry z důvodu nespokojenosti ve vztahu

Abychom dlouhodobé vztahy zvládali, je třeba dodržovat některá pravidla. Je třeba dávat najevo svá přání a respektovat rovněž přání našeho partnera. Ve zdravém vztahu se lidé nemusí ani příliš přizpůsobovat a ani se prosazovat na úkor druhého, respektují se a vycházejí si vstříc. Vztah hodně ovlivňuje i to, co jsme viděli doma, u našich rodičů.

Odhalení nevěry

Odhalení nevěry je jedním z nejbolestivějších okamžiků v životě. V první řadě je to šok a hned po něm přichází na řadu pořádná **újma na sebevědomí**. Vyrovnat se s takovouto situací není vůbec nic jednoduchého. Nechte emocím volný průběh, jedněte co nejpřirozeněji, jak to v právě danou chvíli cítíte, až prvotní reakce pominou, nezůstávejte sama. Tato fáze rozchodu bývá nejnáročnější. Mluvte o svých pocitech a nestyďte se za ně, nevyjádřené emoce Vás dřív nebo později totiž dostihnou.

Pokud se kvůli nevěře Váš partner rozhodl odejít, pak se ujistěte, zda svoje rozhodnutí myslí opravdu vážně a je konečné. Rozchod je déletrvající proces, a je třeba se s ním smířit. Je potřeba se také dohodnout na praktickém vypořádání záležitostí. Požádejte o pomoc blízké, není dobré v této fázi zůstat sám/sama. Po rozchodu **není schopen člověk racionálního a kritického uvažování**, a tak se pomoc nezaujatého člověka hodí.

Zkusit to spolu znovu i po nevěře?

Někdy je situace složitá a není zcela jisté, zda vztah po nevěře ukončit, nebo ne. Než podniknete neuvážené kroky, je dobré zvážit následující pro a proti...

Pro pokračování vztahu

- **Chybovat je lidské**

Pokud se druhý kaje, celá situace ho očividně mrzí a nechce o Vás přijít ani po provalené nevěře, pak je nasnadě vzít si čas na rozmyšlenou. Zvažte, proč se partner nevěry dopustil. Pokud cítíte, že je vina na celé situaci i na Vaší straně, pak je dobré jít do sebe a společně najít východisko.

- **Krátkodobé zahorení není důvodem k obětování celého dlouhého vztahu**

Někdy je důvodem nevěry **nuda ve vztahu**, touha po dobrodružství, hledání rozptýlení a vzrušení v náručí jiné osoby. Stalo-li se něco takového, pak hledejte společně způsob, jak stereotyp a nudu rozptýlit. Vytvořte nějaké události, na které se oba budete těšit, společné aktivity dodají vztahu zase energii.

- **Nevěra jako motivace pracovat více na vztahu**

Nevěra může zapůsobit jako motivátor, abyste oba na vztahu trochu víc zapracovali. Věnujte se více jeden druhému, plňte si sny a přání, dělejte spolu nové věci. Vztahy se vyvíjejí a je třeba na nich pracovat.

Proti pokračování vztahu

• Opakování nevěry

Vyskytne-li se ve vztahu nevěra, pak je pravděpodobné, že se může opakovat. Není radno takovou situaci bagatelizovat. **Dlouhodobá nespokojenost ve vztahu** se dříve nebo později projeví opakovanou nevěrou. Než se utápět v neperspektivním a nespokojeném vztahu, pak je lepší odejít. Zvažte proto uvážlivě všechny okolnosti vztahu a stávajícího postoje, vztahu k Vašemu partnerovi nebo partnerce.

• Pomsta

Jakkoliv se snažíte se předem dohodnout, že na celý incident zapomenete, někteří lidé zkrátka nedokážou celou záležitost jen tak přejít. Pokud pozorujete, že ve Vás touha po pomstě jen žhne, pak si raději dejte s nevěrným partnerem chvíli pauzu a vezměte si dostatek času na rozmyšlenou. Dopřejete si tak možnost udělat rozhodnutí, které bude to nejlepší pro Vás.

• Narušení důvěry

Nevěra může být zásadním zásahem do vztahu dvou lidí a může mít fatální důsledky. Dočasná vztahová izolace je v takovémto případě rozhodně dobrým řešením, kontakt omezte na minimum a dopřejte si čas si vše v klidu promyslet. Nevíte-li si sami rady, poraďte se s odborníkem, ten Vám dá zdravý nadhled a pomůže k rychlejšímu posunu tím správným směrem, který pro Vás bude tím nejlepším řešením situace.

Jak nevěře účinně předejít?

1. Komunikace

Jednou z nejčastějších příčin potíží ve vztahu je právě **špatná komunikace mezi partnery**. Pokud komunikuje pouze jeden, pak je velice složité učinit oba partnery šťastnými. Ten více komunikující se cítí přehlížen, má pocit, že není pro druhého dostatečně důležitý a potřebuje se ujišťovat, že vše je v pořádku. Nekomunikující má však pocit, že je neustále atakován a nemá klid. V takovémto případě se mnoho párů dostává do komunikačního kolečka... Dávejte si pozor na to, jakým tónem svoje emoce sdělujete a namísto křiku a obviňování, které nikdo nemá rád, **mluvte především o svých pocitech**. Takováto forma komunikace je mnohem účinnější.

2. Rozvíjejte Váš vztah

Rutina a stereotyp se po čase vkrade do každého vztahu, sama o sobě není špatná, ale to co je ohrožující, je **nudný stereotyp**. Pokud se jeden z páru začne až moc nudit, je to často základnou pro nevěru. Podnikejte proto spolu nové věci, inspirujte se u kamarádů a známých, naplňte Váš život romantikou a energií, kterou si budete užívat oba.

3. Sexuální soulad

Od samého počátku je sex důležitou součástí vztahu. Dlouhodobá **nespokojenost se sexuálním životem** často končí nevěrou. Pokud mezi partnery nefunguje vzájemná přitažlivost, tak jde o situace, která je minimálně na zvážení, pokud mezi Vámi chemická přitažlivost nikdy nefungovala a ve vztahu jste například jen z rozumu, pak tam ani nikdy nebude a podvědomě budete stále hledat cestu ven. Pokud mezi Vámi vzájemná přitažlivost funguje, pak je vše na dobré cestě. I na sexuální oblasti je však třeba průběžně pracovat.

4. Důvěra ve vztahu

Důvěra ve vztahu se buduje postupně. Pevné základy jsou důležité a ani později se nevyplácí usnout na vavřínech. Je-li však vztah založen na dobrých základech, pak se Vám nebude chtít jej ničit kvůli někomu, kdo půjde zrovna náhodou okolo.



Typy nevěry

- **Jednorázová**

Zde obvykle dlouhodobé city nehrají žádnou roli, tyto tzv. bokovky jsou jen jakýmsi úletem vzniklým shodou okolností. Pro někoho jde skutečně o jednorázovou záležitost, pro jiného je to tak trochu životní styl, kdy se jednorázové úlety opakují, ale pokaždé s jiným protějškem.

- **Dobrodružství**

Jde o typ kontaktu, ve kterém si partner uspokojuje svoje touhy po vášni, zamilovanosti a dobývání protějšku. Toto vzplanutí obvykle po nějaké době přirozeně slábne.

- **Paralelní vztah**

V takovémto případě jde o nevěru se značnou citovou angažovaností a riziko rozpadu původního vztahu je v tomto případě rozhodně nejvyšší. Nevěrný partner se ale obvykle velice složitě a těžce rozhoduje, komu dát přednost a není neobvyklé, že dojde k situaci, kdy oběma partnerům dojde trpělivost současně, opustí jej a ten zůstává sám. Ani legalizování původně mileneckého vztahu není zárukou spokojenosti.

Jak poznat nevěru?

Nevěrníka často prozradí zasněné pohledy a bezdůvodně blažené úsměvy, naopak třeba nervozita a nereagování na otázky. Podezřelý může být i zvýšený zájem o svůj vzhled, zvýšená spotřeba parfémů a pořizování si dražších značek, než bylo dříve obvyklé. Nevěrníka může prozradit i netypické a nápadné chování, pokud jde o emaily a telefonickou komunikaci:

- časté psaní sms
- psaní sms tak, aby na displej nebylo vidět

- vypínání zvuku v mobilu
- noční sms a telefonáty
- při telefonování odchází partner/ka mimo doslech
- měnění hesel v počítači
- apod.

Projevem může být i netypické chování v sexu, četnost frekvence sexuálních styků s partnerem může být snižena, ale i zvýšená. Jednoznačnou indicií jsou i záhadně se objevující věci - dárky, jejichž původ není možné uspokojivě objasnit a v neposlední řadě jsou to projevy náklonosti na veřejných místech, následky viditelné po líbání nebo sexu atd. Čím více indicií, tím vyšší pravděpodobnost výskytu nevěry, pozor ale na sms od „rádobyvtipálků“ a na referování od nespolehlivých zdrojů. Za změnou chování partnera však mohou stát i mnohé jiné příčiny, než nevěra. **Nebudte tedy ve svých závěrech unáhlení**, i když pojmete podezření.

Jak se vyrovnat s nevěrou

Pokud se oba partneři rozhodnou nevěrnou epizodu jednoho z nich překonat a zůstat nadále spolu, pak je pravděpodobně čeká i několikaměsíční fáze, než se vztah může vrátit do jakéhosi normálu. Nevěra ve vztahu dokáže zasáhnout mnohé oblasti společného života. Na odhalení nevěry reaguje organismus šokem, mezi projevy patří pláč, poruchy termoregulace – tedy pocení a zimnice, vnitřní napětí, úzkosti a strachy. Partner cítí beznaděj a bolest, přichází i další **projevy akutního stresu**, tedy bušení srdce, třes, sucho v ústech, nevolnosti a poruchy spánku. Odhalení nevěry je obdobím, které se nese v duchu výrazných a rychle se měnících emocí, ty se často jen náročně ovládají, paniku a beznaděj může střídát nenávisť a agrese. Objevují se **pocity ponížení, ztráty důvěry a dosavadních jistot**, přítomnost partnera ve společném bytí je nesnesitelná, stejně tak ale i jeho nepřítomnost.

Obzvláště ženy pak mívají obrovskou touhu dozvědět se všechny detaily partnerovy nevěry. Chtějí vše pochopit, tyto informace jim však k ničemu dobrému nejsou a navíc působí emoční zranění ještě poměrně dlouhou dobu poté. Hovory na téma nevěra zbytečně neprodlužujte. Trvá-li rozhovor déle než půl hodiny, snažte se domluvit na tom, že budete pokračovat jindy. Přesprátiš dlouhé rozhovory vedou namísto k řešení k **výčítkám, obviňování a sebeobviňování**.

Nezvládáte-li prozatím hovory o vzájemném vztahu a jeho budoucnosti, pak se snažte alespoň řešit to, co je tady a teď. Pro takovýto čas jsou vhodné aktivity, při kterých sice budete spolu, ale nebudete muset příliš komunikovat. Návštěva kina či divadla nebo společné sledování filmu v televizi je v takovýto čas zdá se ideální. Ze všeho nejdůležitější je **trpělivost**. Ke zlepšení nedojde, pokud v něj nebudete věřit.

Chcete-li ve vztahu pokračovat, pomohou Vám vzpomínky na společnou minulost, během které jste vybudovali a prožili mnoho hezkého. V příštích dnech, týdnech, měsících či letech se mohou objevit záblesky, které Vám partnerovu nevěru mohou bolestivě připomínat. Je dobré vytvořit si systém, jak tyto vzpomínky zvládat. Někomu pomůže samota, jinému zas pobyt ve společnosti, někdo se pustí do úklidu nebo cvičení.

Jsou v zásadě 4 hlavní strategie, které provázejí období po nevěře

1. Zůstáváte spolu a vztah je zdravý, oba partneři pracují na zvládnutí svých pocitů, dívají se společně do budoucnosti a nezraňují se.
2. Zůstáváte spolu, ale vztah je nezdravý, cítíte se osamoceni a ubližujete si, nepříjemné pocity

jsou stále přítomny.

3. Zdravý rozchod, který probíhá citlivě a s ohledem na všechny zúčastněné. Rozcházející se partneři se netrestají za svoje chyby a vedou v rámci možností spokojený a plnohodnotný život, i když už ne spolu.
4. Nezdravý rozchod se pozná tak, že ani po rozhodnutí k rozchodu vzájemné zraňování se neskločilo.

Vraťte do vztahu harmonii

Porušení věrnosti může nabývat mnoha podob. Pokud však chceme zapomenout na předešlé neshody a budovat společné soužití nadále, musíme vztahu věnovat péči a energii. Se [zážitkovými workshopy](#) Vám pomůžeme osvojit si postupy a strategie, díky kterým bude Váš vztah harmoničtější a bude se posouvat správným směrem. Spojte Vaši intuici s pevně uchopitelnými technikami a vytvořte si vztah Vašich snů.